

Kabeljau auf bretonischem Kartoffelrisotto und Kapern Beurre Blanc

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung

Fischfilets waschen, trocken und die Haut leicht einschneiden, dann salzen. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets rundum anbraten. Die Hitze reduzieren und den Skrei in 3-4 Minuten fertig braten. Er sollte im Kern noch etwas glasig sein. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets.

Für das Kartoffelrisotto die Kartoffeln in gleich große Würfel schneiden. Die Tomaten häuten und in Würfel schneiden, die Schalotten und den Knoblauch sehr fein würfeln. Die Kartoffeln mit den Schalotten und Knoblauch in Butter glasig dünsten. Die Gemüsebrühe angießen und ca. 10 -15 Minuten köcheln lassen. Die Flüssigkeit muss fast verkocht sein, dann die Artischocken, Algen und Tomaten zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf kleiner Stufe für ca. 3-5 Minuten ziehen lassen. Nicht mehr kochen lassen.

Den Fenchel fein hobeln und mit dem Öl und Essig marinieren. Das Fenchelgrün fein schneiden und hinzugeben. Mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Beurre Blanc die Schalotten in kleine Würfel schneiden und in 10 g Butter in einer Sauteuse anschwitzen, mit Wein ablöschen, etwas einkochen lassen. Pfeffer und Fischfond dazu geben, aufkochen lassen, auf etwa ein Drittel reduzieren. Kasserolle vom Herd ziehen, Butter in Würfel schneiden, einmontieren, mit weißem Pfeffer und Salz abschmecken. Beurre Blanc mit Kapern aufmischen, mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und Kapernwasser abschmecken. Vorsicht beim Abschmecken mit Salz wegen der Kapern.

Zum Anrichten den Fisch auf das Risotto geben. Auf den Fisch etwas Fenchelsalat geben und mit der Beurre Blanc angießen.

Einkaufsliste

500 g Kabeljau Lions
Butter
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für das Kartoffelrisotto:

300 gr. Kartoffeln
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
100 gr. Algen
100 gr. Tomaten
2 EL Artischockenwürfel
300 ml Gemüsebrühe
Butter

1 Fenchelknolle
Olivenöl
Weißweinessig
Salz, Zucker

Für die Beurre Blanc:

100 g Butter, eisgekühlt
1 Schalotte
100 ml Weißwein
200 ml Fischfond
1 EL Kapern
Salz, weißer Pfeffer, Prise
Cayennepfeffer